图解八部金刚功

张至顺道长演示

《金刚功》历史悠久。据师传，早在唐代已有雏形。到宋代，许多宫观已在推广。经元、明至清代早期，已普及到民间，有的历名为《八段锦》。随着各门派、各人之修炼、心法与动作有所变化。我们现传的金刚功，是按内部师承称八部金刚功（又称外八部），在心法、顺序、招式动作上，与八段锦都有很大的不同。

现抄录比较如下：

八段锦	金刚功
两手托天理三焦	双手插顶利三焦
左右开弓似射雕	手足前后固肾腰
调理脾胃臂单举	调理脾肤需单举
五劳七伤向手瞧	左肝右肺如射雕
攒拳怒目增气力	回头望足去心疾
两手攀足固肾腰	五劳七伤向后瞧
摇头摆尾去心火	凤凰展翅周身力
背后七颠百病消	两足顿顿饮嗜消

金刚功功法的排列顺序，深含妙理。首先从通“利三焦”、发动全身的气机开始。然后，逐个脏腑锻炼。以哪一脏腑为先呢?

《黄帝内经》说：“肾为心之主，脾为肾之主，肝为脾之主，肺为肝之主，心为肺之主。”按照《黄帝内经》的原理，先固肾腰。

“肾为先天之本”，他是人的生命的根基。其顺用于外，可以生人；其逆用于己，可以自生。根深叶茂，欲枝叶繁茂，必须先培根本。

脾为后天之本，故“固肾腰”之后，接之以“调理脾肤”(肤指皮肤与肌肉之间的隔膜细胞组织)。

继而，是“左肝右肺”。然后，对最主要的“君主之官”的心脏，用“回头望足去心疾”来调理。

这个顺序正是《黄帝内经》五脏所示的顺序，有炼了一脏、巩固一脏之功用。在此基础上，还要对一些潜伏的“五劳七伤“身疾，以“神光向后瞧”来扫除它。

这样，就可以祛病健身，为使身体更加强壮，又通过“凤凰展翅周身力”和两足消顿顿饮嗜消”的功法锻炼，使全身经络血脉畅通，消除饮食阻滞与不良嗜好，预防各种疾病，从而，达到圆满之功效。

张至顺道长演示八部金刚功图解

预备式

万丈高楼之奠基石，预备式对整部练功有相当重要的作用。预备式包括形态和意念两个方面，缺一不可。

1. 两脚并拢，身体直立，双手自然下垂置于身体两侧，目视前方。全身放松，心平气和，排除杂念，心静自然。

2. 左脚向左拉开，与肩同宽。两手五指并拢，稍用力(内劲)，伸直。两臂伸直，两手向体侧略转，掌心向后稍斜。气机开始发动。

3. 两手由体侧向上提至腰部掌仰平，指尖对肋。两手继续向前移至腹部，一手在脐上，一手在脐下，两手劳宫穴（握拳时，中指尖指向处)处在一条直线，上下相对。气归中宫(心与肾中间处)。

第一部双手插顶利三焦

功理：

三焦是上焦、中焦、下焦的合称。从部位和有关脏腑来说，上焦是指胸隔(胃上端，针灸穴位指鸠尾穴)以上部位，包括头、咽喉、上肢、心、肺等；中焦是指胸膈以下至脐以上部位，包括肝、胆、脾、胃等内脏；下焦是指脐以下，包括腹部、腰部、膝部、下肢、肾、大肠、小肠、膀胱等（病理生理的角度而言，有时下焦还包括肝、胆）。

人的元气发源于肾，借三焦的通道敷布全身，推动各脏腑组织的活动。上焦为雾，中焦如汇，下焦如渎。三焦有宣通气血津液，腐熟水谷、通调水道之功能。

手少阳三焦经脉起于无名指端之“关冲穴”(无名指指甲外角一分处)交于足少阳胆经(丝竹空)后，与心包经相络。手腕和手指手三阴、手三阳的发源处和归宿。本部功法使全身用内劲，反掌从头顶直插云霄，牵动了手三阴、手三阳、足三阴、足三阳，任督二脉和奇经八脉，达到利三焦，就使头、五脏六腑、四肢的阴阳表里作了一次整体调整，为后面几部功打下基础。

1. 五指并拢，两手向下伸尽。

2. 然后，直臂向身体两侧渐举至肩平，掌心向下，稍停。默念“生”字，以助气上升。两手五指并拢，以腕为轴，用内劲向上成立掌，掌心向外。

3. 然后，曲肘，两手仰掌，向头顶百会穴(前后头发中点联线与两耳尖联线的交会点)处相靠，中指尖相接，置于百会穴上方约两指宽外，稍停。默念“长”字，再助气长。两手背直掌相靠，指尖向天，两臂用力，猛向天空插至直立；稍停。默念“化”字。

4．双手分开，两臂分别向体侧渐降至于肩平，掌心向下，稍停，默念“收”字。以手腕为轴，两臂向下构成垂掌掌心向内。

5．然后，两臂向下搂抱至腹部，两手分开分别贴于脐部，稍停，默念“藏”字。

三 焦

- 上焦：卫气

鉴别症状：异常出汗、反复感冒、恶风、怕寒、经常喷嚏、皮肤、鼻子过敏症状、长期咳嗽。

中焦：中气

鉴别症状：大便异常、消瘦或肥胖、口气重、口腔溃疡、牙龈问题、体弱无力、肌肉不足、脂肪过多、青春痘。

下焦：精、元气

鉴别症状：精力不足、身体冷虚、注意力差、记忆力下降、情绪不稳、大小便多、大便软或泄、腰酸、足寒、恐惧、怕黑、尿床、自幼哮喘。

第二部手足前后固肾腰

功理：

肾为先天之水，也是五脏六腑之本。主水，藏精，主纳气，生命门之火(人身元阴、元阳之气的所在)，主骨生髓，同于脑。肾是主宰人体生殖、生长、发育及维护水液代谢平衡的重要脏器，是人体生命得以继续呈现的能源动力，是心肾相交、水火既济、神体共融而长存的物质基础。本部功法通过“手足前后”、弯腰、屈膝、按摩肾腰的习练以调理肾经、膀胱经，达到强肾壮腰之目的。

1. 两手合掌(空心掌)置于胸前。左脚向左前方迈出一步，腿直身正。两手合掌向前冲出，直臂与肩同高，目视前方。

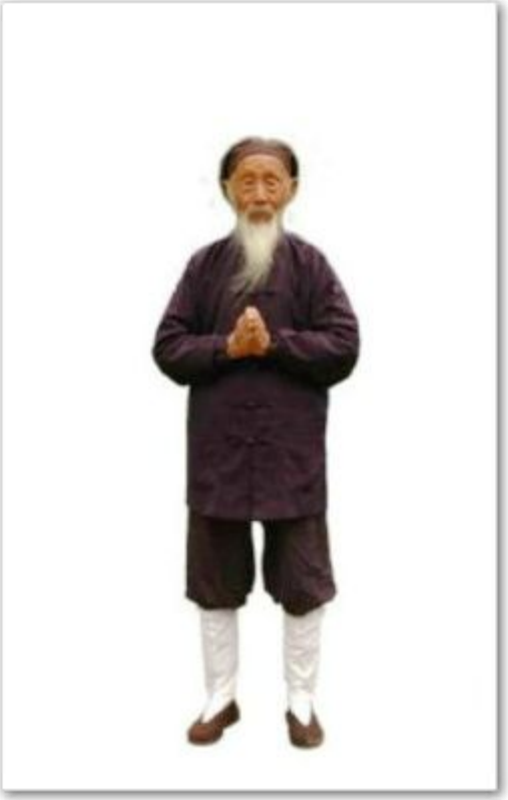
2. 两手翻掌，背靠背紧贴。两手分开向两侧平展，掌心向后，两臂成一字形，稍停。

3. 前腿屈膝成左前弓步，身体前倾(但不要弯腰勾头)，目视前方；同时，两手直臂向后搂抱至尾椎部，合掌，稍停。

4. 合掌用力尽量往腰部上提。合掌分开，掌心向内，置于脊椎两侧徐徐下推至两臂伸直。

5. 两手由两侧分别斜向上提，掌心渐转向前，至两臂直平一字形与肩同高；同时，前腿也渐蹬直，稍停。

6. 两手直臂向前搂抱，合掌，臂与肩平，稍停。



7. 两手合掌收回胸前，左腿收回，两脚分开与肩同宽，自然站立。稍停后，换右腿向右前方迈出一步，成右弓步，动作同前。

第三部调理脾肤需单举

功理：

脾胃为人体后天之本。脾主运化水谷，输布精气津液，有“脾乃气血升化之源”之说。脾胃互相表里。胃是“水谷之海”，主受纳，主腐熟水谷，有消化饮食，摄取水谷精微营养全身的作用。

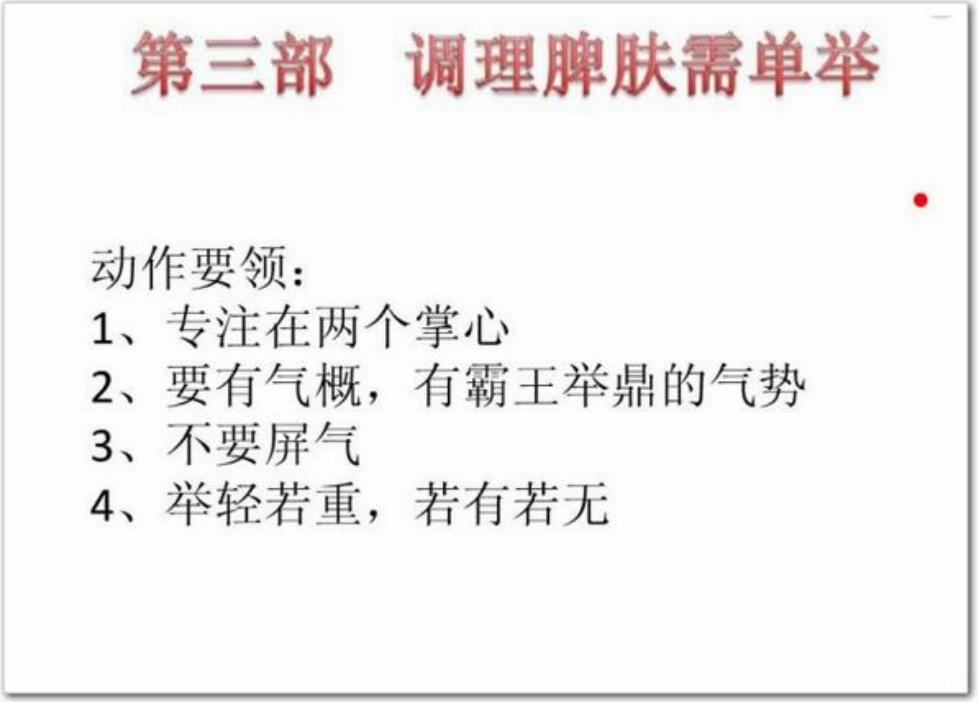
脾恶湿喜燥，胃恶燥喜湿；脾气宜升，胃气宜降。两者相辅相成，彼此协调平衡。根据此原理，本功法采取两臂上下举按的动作，使阴降阳升，不断调理脾胃气之中和。又脾有大络穴，在人体腋窝下六寸，走向皮里肤外。本功法的双臂举按开合，能疏通大络穴，调理脾肤，消除风寒湿燥、血凝等疾病。

1. 两掌变拳（前四指尽量内屈，拇指顶前四指指甲），两拳相对，掌心向上，置于脐上。

2. 左脚向左迈出一大步，双拳移至左腰外侧。左拳变立掌，掌心向前；右掌变阴平掌，掌心向下，掌背中部贴于左掌根。

3. 两掌同时动作：左掌经耳旁用力向上直举，变阳平掌，指尖向后；右掌从左腹外用力往下直按，指尖向左。同时，左腿屈膝成左弓步，头身正直向前，稍停。

4. 两手小臂同时内旋，左掌变立掌，掌心向右，指尖向天；右掌变垂掌，掌心向左，指尖向地，握拳。左拳下拉，右拳上提，相对于左乳下；同时，左脚蹬直.



5．双拳移至腹部。双拳移至右腰外侧……动作与前同，但方向相反。

第四部左肝右肺如射雕

功理：

这里讲的“左肝右肺”，是指二脏器在五行八卦中所处的卦位。即肝属木，位于左边震卦位。不是指肝肺在人体脏腑中所处的实际位置。

肝主藏血，主魂，主谋略。胆为其表，肝主疏泄，主筋，开窍于目。肝藏血并对全身血量分布起调节作用。《黄帝内经•素问》说：“人身之精华，皆上注于空窍。”又说：“魂昼寓于目，寓目而视；夜寓于肝，舍肝而梦。”《素问•五脏生成论》说：“目受血而能视，足受血而能步，掌受血而能握，指受血而能摄。”

肺主气，司呼吸，主宣发，肃降，外合皮毛，通调水道。大肠为其表，肺是气体交换场所，人体通过肺吸收自然界清风，呼出体内浊气，不断吐故纳新。

《内经》说：“肝为脾之主，肺为肝之主。”肝藏血、肺司气。血随气行，血是神志活动的物质基础。所以，有“神为气血之性”一说。气血充盈，才能神志清晰，精神充沛。

根据以上中医理论和“天人合一”的思想，本部功法采取双臂旋转左右升降，以调理肝、肺气的平衡和顺；同时，通过“如射雕”的动作，两目神光瞄准掌中的劳宫穴，意想箭从劳宫，穿射远方之雕。意到气到，气到血到，血到力到，就能舒肝明目，展肺利表，促进全身气血畅通。

1. 左脚向左迈开一大步，双拳变掌，掌心相对。

2. 两臂平行向左伸直，与肩同高。双拳变掌，掌心相对，不停地向上、向右、向下旋转两圈。

3. 在腹前下方稍停，两掌变拳相对上提到脐部，右拳变立掌于胸前，掌心向左。

4．绕右乳下半圈向右下经右膝弧形向右前上方推出，成侧掌，掌心向外，与肩同高，如开弓状；同时，左腿屈膝成左后弓步，上身重心落在腿上。然后，左拳上提到右腋，拳心向内。

5．如拉弦般平拉至左腋(拳、肩同高)，稍停。全神贯注，目不转睛看右手劳宫穴，意想箭从劳宫穿射远方之雕。猛翻。

6. 攥拳，往回收。接着右弓射雕，动作同前，单方向相反。

第四部　左肝右肺如射雕

第五部回头望足去心疾

功理：

《管子•心术上》说："心之在体，君之位也，九窍之有职，官之分也。"心主神明，主血脉，其表为小肠。"主明则下安……主不明，则十二官危。""心者，五脏六腑之大主也，精神之所舍也……心伤则神去，神去则死矣。"可见心在人体中的极端重要地位。

心有疾患，也最难治。所以，在三焦和四脏得到锻炼之后，才能锻炼这个最重要又最难治之"君主"。

心、气、神互为一体。心疾大凡来自思欲太过，此谓"遣其欲而心自静，澄其心而神自清。"所以，祛心疾的功法，是用神光"回头望足"。神光兼有精神和能量两种状态的性质。今使两目回头反观，就可以置心一处，去掉杂念，达到心静神宁；而且，当两目反观，用意回摄，扫视后身与足肾穴，使肾水上升乾鼎，心肾相交，滋养身心，调节心身阴阳平衡，心疾随之逐渐消失。

1、左脚向左迈出一大步，双拳提至左肋部。

2、左拳变仰掌，向上提至左腋，右拳变平掌，掌心向上，上提至左乳，翻掌，掌心向下。

3、左掌指尖渐向下，向左后右脚跟方向插去；在左掌后插的同时，右掌下推，沿左脚向左前上方作半圆形推举(比头高一些)；也是同时身体向左转，向前倾，左腿屈膝成左弓步，两手成一斜直线；同时转头向后，眼光从左肩微视右脚跟。

4、两手小臂旋转，握拳。

5、收回至左腰，两拳相对，拳心向上；同时，左腿蹬直。双拳移至腹前，身体转回原位。

第五部　回头望足去心疾

动作要领：

1、难点在于手掌前推和后插同步；

2、身体与手臂是一个斜插的姿势；

3、脚要稳住；

•

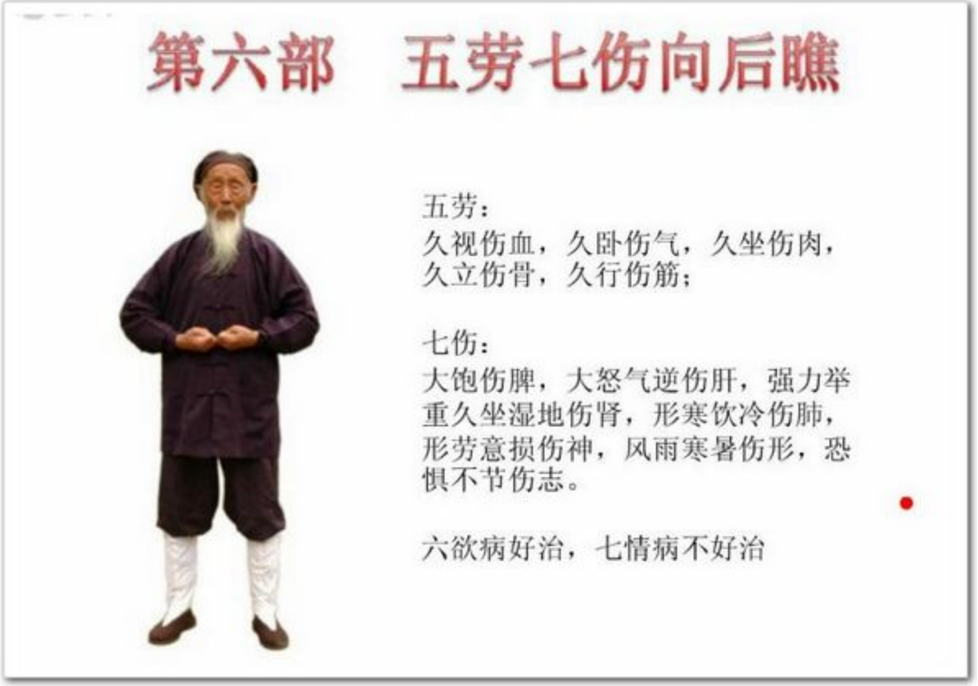
第六部五劳七伤向后瞧

功理：

人们在日常生活中不免有“五劳”、“七伤”发生。劳、指过度疲劳。不管是视、卧、坐、立、行；或心、志、思、忧、疲；或肝、心、脾、肺、肾各样过劳。都称为“五劳”。“七情”是喜、怒、忧、思，悲、恐，惊。“喜伤心，怒伤肝，悲忧伤肺，思伤脾，惊恐伤肾，是为“七伤“。

通过前面几部功法部功法，三焦、五脏、手足、头身都已锻炼，功能增强了，恐防还有一些“五劳”、“七伤”潜疾，就用“向后瞧”的方法，以神光把它一一扫除。

吕祖的《太乙金华宗旨》第三章说：“人之精华，上注于目。”“眼之所至，心亦正至焉；心之所至，气亦至焉。”眼光所到之处，心意也就跟着到了；心意所到之处，气也就跟着到了。“且扫满天云”，五劳七伤就如满天云雾。被神光所产生的一股暖气，渐渐地驱散了；同时，当头部左右转动，慢慢、轻松地转向后瞧时就会无意地使颈椎、胸椎、腰椎气底椎等部位得到运动，原来有些变形、错位的得到复原，沿脊椎的各脏腑相对应的穴位，也在进行光、气梳理，起到治理疾病的效果。



1、双拳变掌，掌心向内，五指伸开，中指相对，左右手同时向左右横向拉开至劳宫穴在身躯边为止，稍停。

2、然后，左右手同时向脐部合拢，双手的五指相互交叉，拇指与拇指、小指与小指尖相按。

3、仰掌，掌心略微向上，沿胸中线上提至人中穴(上唇坑中线上三分之一处)稍停。翻掌，掌心向下，又沿胸中线直下按至臂直，两臂紧贴身体，稍停。

4、全身放松，眼帘微垂，注视鼻尖，意想两目为日月，为探照灯，向身体微微内照。

5、接着，头向左慢慢转动，内视，至左肩，稍停，继续向后转，目光随头转动，慢慢地巡视，内视左半身和脊椎。

6、头慢慢回转至胸前，内视。头在慢慢向右转动，内视，至肩部，稍停。再继续后转，内视右半身和脊椎骨。

7、内视身躯及体内五脏六腑时，对有病的部位，要多看些时间。结束时，头部转回到胸前中线，稍停后，慢慢睁开两眼，翻掌，掌心向上，提至脐部，转掌使掌心向内，气归下丹田。两手分开，握拳，掌心向上，相对于脐部。

第六部　五劳七伤向后瞧

动作要领：

1、动作要慢，特别是老年人或者腰有伤的；

2、腰部以下不要动，是一根毛巾般的扭转；

3、眼睛垂帘，呼吸均匀，心神平静；

4、想象自己全身的经脉被成束后拧了一圈；

第七部凤凰展翅周身力

功理：

以双臂旋转和以腰的弯曲带动人体，在向左、向右弯曲的过程中，使四肢和全身骨骼、经络、肌肉作有节奏的张弛运动。促使全身气血畅通和四肢舒展，大大增进肌体的活力。

1、左脚向左迈开一大步。

2、双拳变掌，掌心相对。两臂平行向左伸直，与肩同高，不停地向上、向右、向下划圈。用同样的方法再划两圈。

3、当划第三圈，双手到头顶时，往右后左方向劈去。

4、身体身右，以腰带动左手，弯腰，手指点右脚尖。

5、身体身右，以腰带动左手，弯腰，手指点右脚尖。直腰，左手举回头上，再弯腰，以左手指点右脚尖。如此上下连点三次。

6、左右展翅合为一次，重复多次。结束本部功时，两手向左、向上、向右下旋转一圈至小腹，两掌变拳，拳心向上，相对置于脐部，收回左脚。

第八部两足顿顿饮嗜消

功理：

这里的“饮”指吃喝所引起的疾病。“嗜”指一些不正常的爱好和陋习，如烟瘾、酒瘾等。

全身自然松立，两脚紧靠，两臂下垂紧靠身，手三阴、手三阳已绷直，全身用内劲绷紧，将两脚后跟绷直提起，(即足三阴、足三阳经络绷紧)将身体举起又放下，作有节奏的上下起落运动，使全身上下的经络、骨骼、关节进行张弛调整，作到松筋疏骨，对消除饮食阻滞及不良嗜好，会起到积极的作用。

1、

与第六部功《五劳七伤向后瞧》“夹臂定神”的动作相同。

2、两脚并拢，两脚跟慢慢抬起，然后，轻轻下振，共五次。头两次提起较高，速度较慢，相隔较久；后三次提起较低，速度较快，相隔较短。其旋律是“1-2-3,4,5”。

第八部　两足顿顿饮嗜消

动作要领：

1、两足并拢，两臂夹紧；

2、上下牙齿要咬住；

3、顿下来的时候是自然落体；

3、提振五次为一节，至少做五节。最后，两脚分开，与肩同宽，翻掌，掌心向上，提上至脐部。

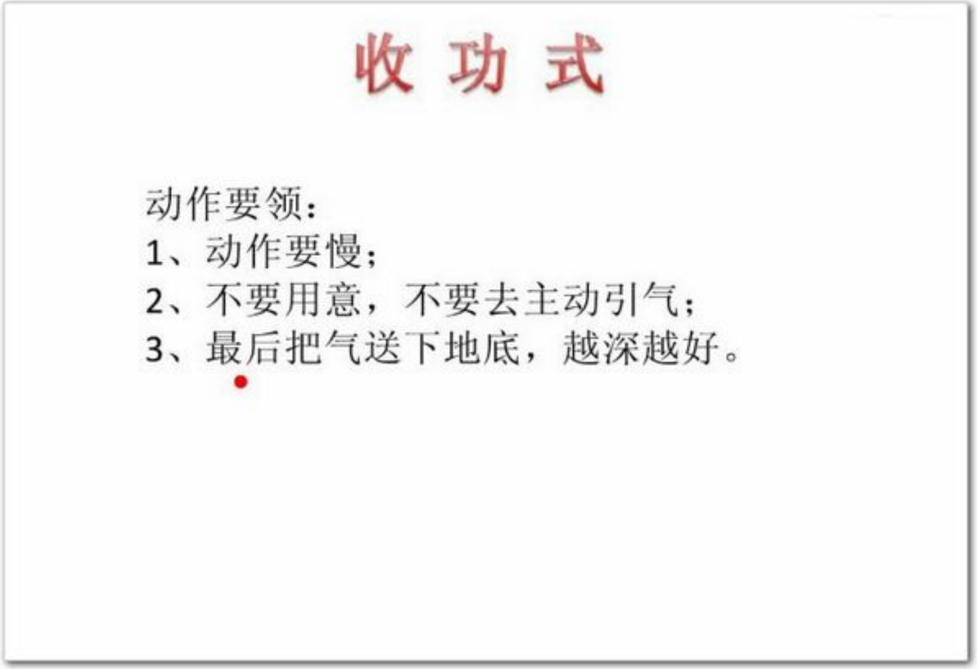
收功式

有起势必有收式，不收功则散开元气不能归聚，所以，一定要收功。

方法是：

1、两手分开，指尖向上，指背相靠，置于脐上。两手上提至指尖到“天突穴”(胸骨上上窝正中)，稍停。

2、舌顶上腭，随掌上提时，意想气从“气海”(脐下一寸半处)沿胸而上，经舌上“印堂”(两眉头联线中点)到“百会”，过后脑，下至“玉枕”。(枕骨粗隆上缘凹陷处)这这样可以开发智慧。

3、两手分开向左右变垂掌(掌心向内)置于乳房外侧同时，意想气从玉枕沿颈椎向左、右肩分流。

4、两手继续向下沿两肋至大腿两侧。随手下落时，意想上下左右、里里外外的气如淋浴一般，直至涌泉穴。(脚底正中凹陷处)当脚有气感时，手指和全身都自然放松，再安静、自然站立片刻，即为收功完毕。